



Høgskolen i **Hedmark**

Campus Elverum
Avdeling for Folkehelsefag

Nikolai Omdahl

Bacheloroppgave

Hvorfor oppstår *choking* i lagidrett?

Why does *choking* occur in team sports?

Bachelor i Idrett - spesialisering i trenerrollen 2011-2014

2014

Samtykker til utlån hos høgskolebiblioteket

JA ☒ NEI ☐

Samtykker til tilgjengeliggjøring i digitalt arkiv Brage

JA ☒ NEI ☐

Forord

Dette er min siste og avsluttende oppgave for mitt treårige studie ved Høgskolen i Hedmark, hvor jeg nå skal fullføre min Bachelor i Idrett, spesialisering i trenerrollen.

Oppgaven min handler om hva som ligger til grunn for at noen utøvere *choker* i idrett og spesielt innad i et lag. Og derfor kom jeg på problemstillingen:

Hvorfor oppstår choking i lagidrett?

Dette er et tema som fanget min interesse fort, og jeg har de siste årene vært veldig interessert i hvorfor dette fenomenet oppstår. Derfor var valget ganske lett når tema til bachelor oppgaven skulle velges.

Jeg vil takke min veileder Magnus Høye for god hjelp under hele arbeidsprosessen. Videre vil jeg også takke flere av mine klassekamerater for gode diskusjoner og at lange timer på biblioteket ble gøyere enn forventet.

Arbeidet med denne oppgaven har vært veldig interessant og gitt meg inspirasjon til å jobbe videre for å fullføre eventyret jeg har begynt på, og for å oppnå de målene jeg satt meg.

-Takk for meg!

Nikolai Omdahl

Sammendrag

Forfatter:

Nikolai Omdahl

Tittel:

Hvorfor oppstår *choking* i lagidrett?

Hensikt:

Hensikten med oppgaven er å belyse emnet *choking* og hvorfor dette fenomenet oppstår i lagidrett. Gjennom å analysere og diskutere ulike faktorer som angst, prestasjonsorientert klima og sosial fasilitering skal jeg finne ut hva som ligger til grunn for *choking* i lagidrett.

Metode:

Litteraturstudie. Jeg benytter meg av tidligere forskning og annen data som er relevant for mitt problemområde.

Resultat:

Resultatene i denne oppgaven viser at *choking* oppstår i lagidrett på grunn av flere faktorer. Faktorene er angst, prestasjonsorientert klima og sosial fasilitering. Disse faktorene kan ikke skape *choking* stående alene, men hvis de blir knyttet sammen kan de ligge i grunn for *choking* i lagidrett.

Illustrasjonsliste:

Illustrasjon 1. situasjoner som leder til *choking*. s.9

Illustrasjon 2. Kriterier for identifisering av en *choker*. s.24

Innholdsfortegnelse

Forord	2
Sammendrag	3
1.0 Innledning	6
1.1 problemområde	6
1.2 Bakgrunn for valg problemområde	6
1.3 nærmere om problemstillingen	7
2.1 Begrepsforklaring:	7
2.0 Teori	8
2.1 Hva er <i>choking</i> ?	8
2.1.2 <i>Choking</i> - hva skjer?	9
2.2 Angst	11
2.2.1 Kognitiv- og somatisk angst	11
2.2.2 Tilstands-(state) og trekk(trait) angst	12
2.2.3 Prestasjonsangst	12
2.3 Prestasjonsorientert klima (resultatorientert klima)	13
2.4 Sosial fasilitering	14
3.0 Metode	16
3.1 Hva er metode?	16
3.2 Valg av metode	17
3.3 Litteraturstudie som metode	17
3.4 Inklusjonskriterier	18
3.5 Begrunnelse for mine inklusjonskriterier	18
3.6 Litteratursøk	19
3.7 Bearbeiding av innhentet data	20
3.8 Kildekritikk	20
3.9 Metodekritikk og potensielle feilkilder	21
4.0 Resultat	23
4.1 Why do english players fail in soccer penalty shootouts A study of team status, self-regulation, and choking under pressure	23
4.2 A re-examination of choking in sport	24
4.3 A qualitative examination of choking under pressure in team sport	25
4.4 Psychological pressure an athletes' perception of motivational climate in team sports	25

4.5 Audience support and choking under pressure: a home disadvantage?	26
5.0 Diskusjon	28
5.1 <i>Choking</i> og angst	28
5.2 <i>Choking</i> og sosial fasilitering	29
5.3 <i>Choking</i> og prestasjonsorientert klima	31
6.0 Konklusjon	33
Litteraturliste	35

1.0 Innledning

I dette kapitlet kommer jeg til å gi en presentasjon av mitt problemområde, årsaken til at jeg valgte dette temaet og en utdypning av min problemstilling.

1.1 Problemområde

I dagens idrett er det et veldig stort fokus på det å prestere. Uansett idrett og nivå vil alle utøvere prestere best mulig. Noen ønsker å prestere og forbedre egne forutsetninger, mens andre vil prestere bra ovenfor tilskuere og fans. Ønsket om å prestere kan ofte skape situasjoner hvor utøvere faktisk ikke presterer som forventet, og nivået faller drastisk. Dette er det som blir kalt en *choke*.

Når en søker på nettet for å finne ut hva en *choke* er, kommer det opp mange eksempler. Og det er ulikt hvordan folk ser på som en *choke*. Som for eksempel når David Beckham bommet på straffespark for England mot Portugal i åttendelsfinalen EM i 2004, eller når John Terry skled og bommet på straffespark i Champions League finalen i 2008 mot Manchester United. Også i amerikansk idrett blir ordet *choking* brukt regelmessig, som i golf, amerikansk fotball og ishockey, for å nevne noen.

1.2 Bakgrunn for valgt problemområde

Jeg har alltid vært interessert i idrett, og spesielt lagidrett. Nå i senere tid har jeg blitt mer og mer interessert i det som ligger bak prestasjonene i idrett som for eksempel fotball, innebandy, håndball osv. Hva kreves av utøverne og lagene for å prestere på et jevnt høyt nivå? Både fysiske og psykiske aspekter er interessante. Og etter hvert fattet jeg interesse i fenomenet *choking*. For som beskrevet i kapittel 1.1 finnes det mange eksempler på utøvere som har opplevd en *choke*-situasjon. Og de situasjonene som jeg beskrev er av utøvere som er med i et lag og en klubb som har store mengder med fans.

1.3 Nærmere om problemstillingen

Så hva er en *choke*? Hva ligger til grunn for en *choking*-situasjon? Det er spørsmål som er interessante stående alene, men som trener i en lagidrett ville jeg finne ut hva som kan skape slike situasjoner innad i et lag. Jeg vil finne ut hvilke faktorer som ligger til grunn for at utøvere *choker*.

Og med bakgrunn i dette endte jeg opp med denne problemstillingen:

Hvorfor oppstår choking i lagidrett?

1.4 Begrepsforklaring:

Her er en forklaring på ord og begrep som jeg bruker i oppgaven. Forklaringene her er mer utdypende enn det en får i oppgaven.

Arousal og aktivering: aktivering er den generelle fysiske og psykiske mobiliseringen av kroppen. Det er når kroppen gjør seg klar til aksjon. Aktivering er mer brukt i engelsk litteratur, men i norsk litteratur brukes begrepet spenning som et synonym for å forklare tilstanden (Hollingen & Pensgaard, 2006).

Gruppekohesjon: kohesjon kommer fra det latinske ordet *cohaesus* og betyr «den kraft som bevirker at et legems molekyler henger sammen». Gruppekohesjon er det som holder laget eller gruppen sammen i en sosial enhet. Et felles mål er en stor del av gruppekohesjonen.

Autokratisk: Autokrati er en styreform hvor alt styres av en enkeltperson. Og når en trener er autokratisk, tar han alle valgene i gruppa uten å ta hensyn til deltakerne i gruppa.

2.0 Teori

I dette kapittelet skal jeg presentere den teorien som er relevant for mitt problemområde. Jeg kommer til å ta for meg forskning og litteratur som ligger til grunn for å svare på problemstillingen. Jeg vil blant annet ta for meg begrepene *choking*, sosial fasilitering, angst og prestasjonsorientert klima.

2.1 Hva er *choking*?

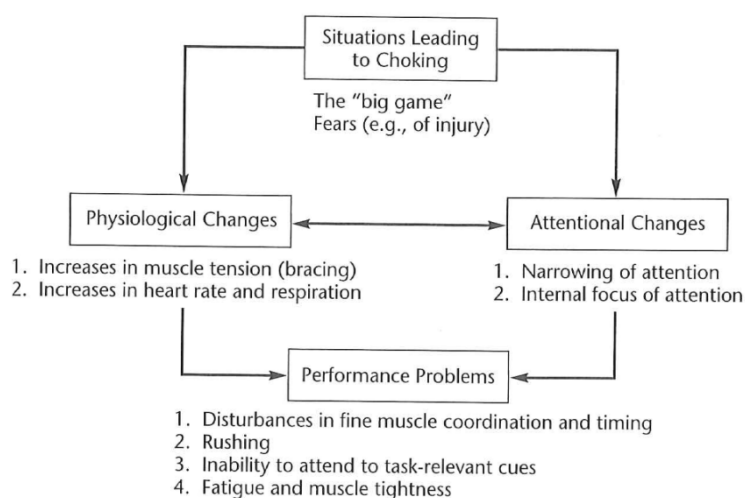
Choking kan defineres som å prestere dårligere enn forventet i konkurranse med høy oppfattet betydning. Det blir også beskrevet som et selvregulerende sammenbrudd på grunn av «ego trussel» (Jordet, 2009). Det betyr at når en utøver har høye tanker om seg selv, kan det skape høyere press på utøveren. Utøverne mener at de har mer å tape enn når de er i en situasjon hvor sannsynligheten for et negativt resultat er stor, enn andre utøvere som er «dårligere» enn seg selv (Jordet, 2009).

Generelt sett blir *choking* sett på som et angst-basert oppmerksomhetsproblem i stedet for en svakhet i personligheten. Dette skillet er viktig, fordi det foreslår at alle kan *choke* under visse omstendigheter, og ikke bare utøvere som har en nervøs disposisjon. Alle utøvere, uansett ferdighetsnivå eller erfaring, kan *choke* hvis fokuset er feil. Viktigheten av anledningen eller mekanikken bak oppgaven eller bevegelsen som skal utføres kan skape et skifte i fokuset (Moran, 2009).

Hill og Shaw (2012) mener at *choking* er et resultat av selv-fokus eller distraksjon. Selv-fokus-teorien sier at ytelsen blir dårligere på grunn av at utøveren reinvesterer i eksplisitt teknisk informasjon. Utøveren begynner å tenke på hva og hvordan en utfører handlingen, som utøveren normalt sett gjør automatisk. Denne type av reinvestering er med på å bygge oppunder *choking* ettersom det hindrer en effektiv utførelse av en godt lært ferdighet (Hill & Shaw, 2012).

Distraksjonsmodellen indikerer at *choking* oppstår når en utøver behandler en angst-relatert tilstand (vanlige bekymringer, tvil på seg selv osv.) sammen med informasjon som er nødvendig for å utføre en ferdighet. Dette er med på å skape en dobbel prosess av oppgave-relevant og oppgave-irrelevant informasjon. Og når utøveren fokuserer på for mye på en gang, vil det etter hvert oppstå en *choke* hvis ikke utøveren svarer med økt innsats (Hill & Shaw, 2012).

2.1.2 Choking- hva skjer?



Illustrasjon 1: Situasjoner som leder til *choking*, illustrasjonen tar for seg en interaksjon mellom fysiologiske og oppmerksomhets prosesser under meget stressende forhold (Fra Williams, 2010. kap.16, s. 343).

Choking oppstår som regel under viktig kamper eller i situasjoner som har stor betydning for enten kampen eller utøveren, men det kan også oppstå når utøveren er redd for å skade seg eller feile. Det skjer ofte i kamper som har stor personlig verdi, som det å kjempe om opprykk til en høyere divisjon, unngå å rykke ned eller spille mot rivaler (Weinberg & Gould, 2011). *Choking* oppstår ofte i viktige situasjoner i kamper som en vinn/tap-situasjon på slutten av kampen. Dette kan være en stor scoringsmulighet som straffespark eller en mot en-situasjon med keeper (Hill & Shaw, 2012). Når en utøver frykter for å skade seg, kan fokuset bli for stort på å hindre en eventuell skade slik at *chokingen* kan oppstå.

Som beskrevet tidligere er en *choke* det å prestere dårligere enn forventet i konkurranse med høy oppfattet betydning. Et eksempel på en *choke* er når en fotballspiller på høyt nivå skal ta et straffespark i kamp. En straffesparksituasjon er det vi kan kalle for en fast situasjon hvor de fleste rammefaktorene er like hver gang. Fotballspilleren som pleier å score på straffespark på trening, men bommer på straffe på kamp, er ofte utsatt for en *choke*-situasjon (Jordet, 2009). Vi kan dra likheten til basketball, som ofte blir brukt av amerikanske forskere når det skal undersøkes rundt fenomenet *choking*. Basketball blir ofte brukt fordi det er en fast situasjon hvor alle rammefaktorene er like hver gang. I både fotball og basket er det ytre faktorer som fans, motspillere, trenere osv. som kan påvirke straffetakeren (Høigaard, 2008).

Når en *choke* oppstår skjer det fysiske endringer i kroppen. Disse endringene kan være økt muskel-spenning, økt hjerterefrekvens, økt pustefrekvens og redusert fleksibilitet. Det kan også skje psykiske endringer, som når fokuset til utøveren endrer seg til internt og smalt fokus, hvor det er veldig mye fokus på deg selv og oppgaven. Disse fysiske og psykiske endringer hos utøver kan føre til et fall i prestasjonen pga. timing og koordinasjonssammenbrudd, økt muskelspenning og tretthet, «rushing» i handlingsøyeblikket og manglende evne til å ivareta oppgave-relevante signaler (Weinberg & Gould, 2011).

Som vist i illustrasjon 1 (s.9) får en utøver som opplever en *choke* endringer både fysisk og psykisk. Disse endringene er med på å skape en ubalanse i koordinasjon og timing. Dette er med på å få utøveren til å fokusere mer på hva oppgaven som skal gjøres krever, og hvordan oppgaven skal utføres enn hva som er nødvendig. Utøveren har så stort fokus på å gjøre riktig handling at han overfokuserer. Og når utøveren overfokuserer kan det føre til at utøveren får negative tanker om han faktisk kan klare å utføre handlingen. Alt dette (som skjer) skaper en overspenning både fysisk og psykisk som er med på å tømme utøveren for energi (Nideffer, Sagal, Williams & Wilson, 2010). Og når *choking*-episoden er over, kan utøveren føle seg utslitt og ikke kapabel til å fortsette.

2.2 Angst

Angst blir betegnet som en negativ tilstand karakterisert av nervøsitet, bekymringer assosiert med aktivering og arousal av og i kroppen (Weinberg & Gould, 2011). Angst er en negativ følelse som ofte er et resultat av det å ha opplevd stress, og utøvere blir redd for konsekvensen av å mislykkes. Angst gir utslag på to forskjellige måter. Det er en kroppslig og en mental reaksjon (Hollingen & Pensgaard, 2006). Disse to utslagene er bedre kjent som kognitiv og somatisk angst. Kognitiv angst har med egen oppfatning og tekning, som for eksempel tvil på egne ferdigheter. Mens somatisk angst handler om den fysiske aktiveringen av kroppen, som for eksempel hjertebank, svetting (Hollingen & Pensgaard, 2006). Videre finnes det to typer angst, «trait» og «state», oversatt til trekkbasert og situasjons/tilstandsbasert angst.

2.2.1 Kognitiv- og somatisk angst

Kognitiv angst er den mentale komponenten av angst, og det kommer av negative forventninger til suksess eller negativ selv-evaluering. Kognitiv angst karakteriseres som et bevisst forhold til ubehagelige følelser om seg selv eller eksterne stimuli, bekymring og urovekkende visuelle bilder (Martens, Vealey & Burton, 1990). I idrett blir kognitiv angst mest sett på som negative tanker og egen prestasjon og dårlig selv-evaluering.

Somatisk angst referer til det fysiologiske og de affektive elementene av angst erfaringen som generelt sett utvikler seg fra en økning i spenning og aktivering. Ulike responser som beskriver somatisk angst er økt puls og hjertefrekvens, svetting, sommerfugler i magen og spente muskler (Martens et al., 1990).

Selv om kognitiv og somatisk angst er antatt å være uavhengige, har det blitt lagt merke til at de varierer i ulike stressende situasjoner. Dette har med at disse situasjonene inneholder elementer som er knyttet til økning i spenning og aktivering. Og begge komponentene av angst refererer til atferd langs dimensjonene intensitet og retning. Både kognitiv og somatisk angst har alltid en negativ retning på grunn av deres link med negativ affekt: et høyt nivå av kognitiv og somatisk angst er opplevd som ubehagelig (Martens et al., 1990).

2.2.2 Tilstands-(state) og trekk(trait) angst

Situasjons/tilstandsangst er basert på at angst er en stadig skiftende følelsesmessig situasjon. Denne stadig skiftende følelsessituasjonen er preget av en subjektiv, bevisst oppfatning av følelser som angst og spenning, som fulgt av aktivering og arousal av det autonome nervesystemet (Weinberg & Gould, 2011). Et eksempel på dette kan være at en utøvers nivå av angst endres etter de ulike situasjonene som oppstår. Angstnivået er som regel annerledes på starten av kampen enn i sluttminuttene av kampen.

Trekktbasert angst er at utøvere er predisponert til å oppfatte ulike objektive og ikke farlige situasjoner og omstendigheter som truende, og dermed svare på disse situasjonene med ulike nivåer av trekktbasert angst (Weinberg & Gould, 2011).

Trekktbasert angst er den del av personligheten, hvor det er besittelse av forskjellige tendenser som påvirker oppførselen til en person når han/hun opplever angst. Når en person opplever noe som føles som en truende situasjon, er det ulike tendenser og trekk som kroppen gjør som en reaksjon. Disse reaksjonene er ulike fra person til person ut i fra personlighetstrekk.

2.2.3 Prestasjonsangst

Nervøsitet er en stor del av prestasjonsangst. For utøvere opplever å bli reddet for å konkurrere, og reddet for å ikke prestere bra. En begynner å få negative tanker om egen prestasjon og om hva som kan gå galt. Samtidig som egne tanker og forventninger virker forsterkende på nervøsiteten kan også andres tanker og forventninger, som for eksempel medspillere, publikum og trenere påvirke nervøsiteten (Martens, Vealey & Burton, 1990).

Når nervøsiteten blir for sterk, skjer det som regel en kroppslig reaksjon som fører til at prestasjonsevnen hemmes. Denne reaksjonen blir sterk i de musklene som motvirker den bevegelsen som du egentlig skulle gjøre. Kroppens effektivitetsgrad synker drastisk. I ulike

idretter som kjennetegnes av finmotoriske bevegelser, som for eksempel golf og skiskyting er det en stor risiko for at denne nervøsiteten gjør at musklene trekker seg sammen på grunn av alt for høy spenning og rystelser, svetting og skjelving inntreffer. Dette kan vi også kalle somatisk angst (Martens et al., 1990).

Når nervøsiteten øker, blir hjernen alarmert, men av og til evner ikke hjernen å løse problemene og hjernens evne til å tolke situasjonen blir sterkt redusert. Ting som utøveren klarer å utføre på trening, går ikke i det hele tatt i konkurranse. Det er da vi sier at en *choke* har oppstått (Martens, Vealey & Burton, 1990).

2.3 Prestasjonsorientert klima (resultatorientert klima)

Et motivasjonsklima er en beskrivelse av gruppas psykologiske klima. Det handler om hvordan treneren strukturer og tilrettelegger trening (Høigaard, 2008). Det skilles mellom to ulike klimaer, mestrings- og prestasjonsorientert klima. Forskjeller mellom de to klimaene ligger i hvordan treneren gir ros og anerkjennelse, i hvilken grad utøverne får føle selvbestemmelse. Jeg har valgt å fokusere på prestasjonsorientert klima, ettersom at det er det klimaet som er aktuelt for oppgaven jeg skriver, dette er fordi det er grunn til å tro at *choking* oppstår oftere i et prestasjonsorientert motivasjonsklima (Baric, 2011).

Et prestasjonsorientert klima er assosiert med mistilpasset motiverende oppførsel som liten innsats, lite engasjement og utilstrekkelig utholdenhet. Videre kan mistilpasset motiverende respons bygge oppunder økt press i konkurranser (Baric, 2011).

Hovedfokuset i et prestasjonsorientert klima er å vinne, og utøvere er ofte opptatt av mellom-menneskelig konkurranse. Prestasjoner og mestring baseres på sammenlikning med andre utøvere og prestasjoner (Høigaard, 2008). Et slikt fokus skaper større konkurranse innad i laget, og fokuset på å være den beste utøveren blir mye større og viktigere enn å være en del av et lag. Dette gjør at gruppekohesjonen generelt blir dårligere og samarbeidsviljen er svekket.

Mestring i et prestasjonsorientert klima er lite personlig kontrollerbart, ettersom at utøverne ikke kan kontrollere hvordan motstander eller andre utøvere presterer. Derfor er dette klimaet med på å skape mye usikkerhet blant utøverne på grunn av at det alltid forventes at en skal prestere bra i forhold til andre (Høigaard, 2008). I et slikt miljø, vil det hele tiden rettes oppmerksomhet mot de som presterer best. Denne oppmerksomheten skjer som regel i offentlighet under alles påsyn. Og de utøverne som under-presterer vil bli sett på som utøvere med mangel på ferdigheter (Sigmundsson & Ingebrigtsen, 2006).

Det finnes flere ulemper med et prestasjonsorientert klima. En av ulempene er det at kriteriet for å føle mestring er å være bedre enn andre. Dette kriteriet er ukontrollerbart, ettersom det måles opp mot andre utøvere. Den andre ulempen er at treneren verdsetter gode resultater. Dette betyr at treneren blir skuffet når utøverne ikke presterer (Labrador, Lox & Horn, 2010). Denne ulempen har stor sammenheng med forrige ulempe. Begge ulempene er med på å minske sjansen for at utøverne skal oppleve mestringsfølelse. Og den siste ulempen som normalt nevnes er at utøverne bare opplever tilfredsstillelse og mestring gjennom seier. Dette gir utøvere i lagsport en mye mindre sjanse for å oppleve tilfredsstillelse og mestring (Høigaard, 2008).

2.4 Sosial fasilitering

«Sosial fasilitering har å gjøre med hvilken effekt eller virkning det har på et individ å arbeide på en oppgave i nærvær av andre» (Høigaard, 2008, s.54). Enten har nærværet av andre en positiv eller en negativ effekt på individet. Nærværet til andre kan føre til en prestasjonsforbedring (Høigaard, 2008). Men i senere tid har det blitt påpekt at nærværet av andre også kan påvirke prestasjonen negativt. Når utøvere utfører en vanskelig eller kompleks handling, kan prestasjonen bli hemmet i nærværet av andre (Høigaard, 2008).

Det er fortsatt usikkerhet rundt hvorfor sosial fasilitering oppstår, men det er blitt utarbeidet tre ulike teorier. Selve tilstedeværelsen, evalueringsengstelse og dikstraksjons-konfliktteorien (Høigaard, 2008).

Zajonc (1965, referert i Høigaard, 2008) hevder at «selve tilstedeværelsen» handler om at den økte energiaktivering som skjer på grunn av nærværet til andre er et resultat av evolusjonen: å være forberedt på å handle.

Sosial fasilitering oppstår når en person/utøver antar at prestasjonen kan bli observert og evaluert av viktige personer som trenere, speidere, tilskuere og familie (Høigaard, 2008). Dette kan være med på å skape en «evalueringsengstelse». Denne engstelsen kan ha blitt etablert og lært gjennom ulike erfaringer med straff og belønning på grunn av prestasjon (Høigaard, 2008). Denne evalueringsengstelsen kan linkes til et prestasjonsorientert klima, hvor medmenneskelig sammenlikning er viktig.

«Distraksjon-konfliktteorien» handler om at nærværet til andre øker aktiveringen hos utøvere, men i motsetning til de to andre teoriene mener denne teorien at aktiveringen kommer av en konflikt mellom to tendenser: tendensen til å fokusere og rette oppmerksomheten mot oppgaven, og tendensen til å rette oppmerksomheten mot tilskuere eller koaktører (Høigaard, 2008).

Baumeister (1984; 1985, referert i Høigaard, 2008) hevder at støttende tilskuere kan ha en paradoksall effekt. De motiverer utøvere til å prestere godt, men på samme tid vil de underminere prestasjonen ved å gjøre utøvere for selvbevisste. Resultatet er at utøvere blir så opptatt av å gjøre det bra at selv godt lærte ferdigheter blir forstyrret, og prestasjonen synker og utøveren får en *choker* (Høigaard, 2008). Hjemmelaget tapte ofte eller opplevde drastisk fall i prestasjon når de spilte betydningsfulle kamper der presset ble for stort. Videre kan også tilstedeværelsen av betydningsfulle mennesker som for eks. foreldre, trenere, speidere påvirke prestasjonen i negativ tilstand på «ikke-lærte» eller vanskelige oppgaver (Høigaard, 2008).

3.0 Metode

I dette kapittelet gjøres det rede for hva metode betyr og hvilken metode jeg vil benytte meg av. Videre skal jeg begrunne dette valget og drøfte hvorfor jeg velger å benytte meg av denne metoden i tillegg til å beskrive fremgangsmåten for studiet mitt.

3.1 Hva er metode?

Metode blir definert som «en fremgangsmåte for å frembringe kunnskap eller etterprøve påstander som fremsettes med krav om å være sanne, gyldige eller holdbare» (Dalland, 2007, s. 81). Metoden er på en måte en oppskrift som forteller oss hvordan vi skal fremskaffe eller etterprøve kunnskapen (Dalland, 2007).

For at andre skal kunne dra nytte av den nye kunnskapen vi har skaffet oss, er det viktig å redegjøre for hvordan den er fremkommet. Det er da viktig å beskrive veien og valgene som er tatt på vei mot målet (Dalland, 2007).

Man skiller som regel mellom kvantitative og kvalitative metoder, hvor kvantitative metoder har som mål å omforme informasjon om til målbare enheter, slik at en kan lage regnestykker som videre skaper en oversikt over gjennomsnitt og prosenter (Dalland, 2007). Mens kvalitative metode handler om å jobbe med meninger og opplevelser som en ikke kan måle eller tallfeste. Disse to metodene er med på å skape en bedre forståelse av samfunnet, og videre hvordan mennesker, institusjoner og grupper samhandler i hverdagen (Dalland, 2007).

3.2 Valg av metode

For å finne ut hvilken metode og fremgangsmåte som var passende til min oppgave har jeg gjort ulike vurderinger uti fra problemstillingen jeg har valgt, og problemstillingen jeg har kommet fram til er:

Hvorfor oppstår choking i lagidrett?

Oppgaven min er et tema som krever mye arbeid gjennom forskning som omhandler ulike klimaer og når/ hvor choking kan oppstå. Gjennom å bruke litteraturstudie som metode, kan jeg forhåpentligvis dekke problemområdet på en tilfredsstillende måte ved å hente inn fagstoff og data fra tidligere forskning som dekker problemområdet.

3.3 Litteraturstudie som metode

Et litteraturstudie går utifra et tydelig formulert spørsmål, som besvares ved en systematisk gjennomgang av relevant forskning gjennom å identifisere, velge, vurdere og analysere. Et litteraturstudie innebærer å være kritisk til den litteraturen som er valgt innenfor problemområdet (Forsberg & Wengstrøm, 2008).

På grunn av ulike faktorer som ressurser, tid osv. har mitt metodevalg falt på litteraturstudie. Det er fordi jeg ser på metoden som en systematisk gjennomgang av den litteratur jeg har samlet som omhandler problemstillingen min. Et litteraturstudie baseres på data som er samlet inn i form av publiserte vitenskapelige artikler eller rapporter (Axelsson, 2008). Det er viktig å være kritisk i gjennomgangen av litteraturen, for å finne den litteraturen som er med på å skape best belysning på tema og videre kan fungere når temaet er oppe for diskusjon. Litteraturstudie har likhetstrekk med samfunnsvitenskapelig teori. For samfunnsvitenskapelig teori handler om ulike måter å tolke samfunnsmessige fenomener (Grønmo, 2004). All samfunnsforskning går ut på å forske på menneskets tolkning av virkeligheten. Og virkeligheten består av mennesker, samhandlinger, erfaringer og fortolkninger (Christoffersen, Tufte & Johannessen, 2010). Derfor er det viktig å ha et større utvalg av artikler, som er skrevet av mennesker som har egne erfaringer og egne tolkninger av temaet, men det er samtidig viktig å være kritisk når en velger forskningsartikler.

3.4 Inklusjonskriterier

Ettersom jeg bruker tidligere forskning for å belyse temaet mitt, er det viktig å ta vurderinger på hva som skal inkluderes i oppgaven. Det finnes en rekke faktorer som er med på å begrense utvalget av fagstoff, og disse faktorene skal jeg presentere her.

Når en skal bruke fagstoff og dokumenter er det viktig at de har kredibilitet, og at de er valide og opplyser fakta (Denscombe, 2010). Det at dokumentene har kredibilitet betyr at de er pålitelige og at en har flere kriterier som ligger til grunn for kredibiliteten til både dokumentet og utgiver. Hvis utgiver er velrennomert, kan en anta at innholdet er faktabasert, men det er viktig å være kritisk og nøye for å finne ut om fagstoffet er reelt. Det at dokumentene er valide, betyr at de skal være autentiske og ekte. Dokumentene skal videre være representative for fagområdet (Denscombe, 2010).

Mine inklusjonskriterier er:

- Litteraturen skal være på norsk, dansk, svensk eller engelsk.
- Artikler skal være innhentet fra anerkjente databaser som er godkjent av høgskolen i Hedmark
- Litteratur og artikler skal ha opprinnelse fra anerkjente tidsskrifter som publiserer forskningsartikler.
- Evt. statistikk skal være basert på antall/mengder som gjør tallene troverdige og utelukker muligheten for at de er tilfeldige.

3.5 Begrunnelse for mine inklusjonskriterier

Jeg har fastslått mine inklusjonskriterier ut i fra de generelle retningslinjene som er oppgitt tidligere. Og derfor har jeg kommet fram til at fagstoffet jeg skal bruke burde være valid og ha kredibilitet, og på den måten kan jeg sørge for at standarden på fagstoffet som brukes er

høyt. Kriteriet om at litteraturen skal være på enten, norsk, dansk, svensk eller engelsk har med at det blir mindre tid på å oversette artikler fra et språk jeg ikke kan, noe som kan føre til feiltolkning av fakta og dermed videreføring av feilaktig informasjon

3.6 Litteratursøk

Det å innhente data til et litteraturstudie er en omfattende prosess, hvor en må søke systematisk gjennom ulike søkemotorer for å finne fagstoff som er relevant for problemstillingen en har. Og etter hvert som jeg søkte etter relevant fagstoff lærte jeg mer om selve søkeprosessen og hvordan søke på en bedre måte.

Jeg har benyttet meg av skolebiblioteket og funnet og gått i gjennom fagstoff som jeg har sett på som potensielt nyttig i arbeidet med min problemstilling. Ved å bruke fagstoffet som jeg har funnet, har jeg kommet fram til flere kilder og søkeord som kan være nyttig i videre innhenting av fagstoff.

Jeg brukte ulike søkemotorer når jeg skulle finne litteratur som støtter og er relevant for min problemstilling. Litteratur- og artikkelsøkingen foregikk på databasene:

- BibSys
- Google Scholar
- EBSCOhost
- SportDiscuss.

Jeg brukte søkeord og kombinasjoner som:

- reasons for choking
- choking in soccer

- pressure and choking
- motivational climate and anxiety
- choking in team sport
- "psychological pressure" "motivational climate"
- choking and performance-oriented climate

Det var mye ulikt stoff som kom fram når jeg brukte søkeordene som er presentert og gjennom å lese artiklenes abstrakt kom jeg fram til de artiklene jeg mente var aktuelle for min problemstilling. Jeg valgte artiklene uti fra at de var innenfor kriteriene som var satt og at flere av artiklene ble funnet ved bruk av de ulike søkeordene.

3.7 Bearbeiding av innhentet data

Under bearbeidingen av dataen jeg fant, vurderte jeg hvert funn opp mot kriteriene jeg satt under pkt 3.4. (s. 18) Og videre hvor relevant faginnholdet var i forhold til min problemstilling. Jeg brukte også de relevante artiklene til å lete etter nye søkeord.

3.8 Kildekritikk

«Kildekritikk betyr å vurdere og karakterisere de kildene som benyttes» (Dalland, 2007, s.67). Alle kilder må vurderes i forhold til kvalitet og relevans til oppgaven og problemstillingen, og gjennom å være kritisk til kildene skal en kunne vurdere i hvilken grad kildene lar seg brukes til å beskrive problemstillingen (Dalland, 2007). Når en skal vurdere hva slags relevans kildene har til problemstillingen må man stille seg noen spørsmål og se om kildene svarer på disse. Dalland stilte disse spørsmålene (2007, s.74):

- Forteller kilden noe om de spørsmål du stiller i oppgaven din, belyser den problemstillingen?
- På hvilken måte mener du kilden kan belyse spørsmålene som du stiller i oppgaven?

- Hvordan ser du for deg at du kan bruke kilden i oppgaven din?

Når jeg skal være kritisk til de kildene jeg bruker, setter jeg hver og enkelt artikkel opp mot disse spørsmålene. Og gjennom å lese gjennom artiklene fikk jeg de svarene jeg trengte for å bruke de ulike artiklene. Artiklene jeg valgte kan belyse og svare på spørsmål som har med problemstillingen basert på artiklenes innhold.

3.9 Metodekritikk og potensielle feilkilder

Dette er mitt første prosjekt av denne typen, samtidig som dette er første gang jeg har brukt litteraturstudie som metode. Det at det er min første gang kan være en potensiell feilkilde, men gjennom mye lesing og arbeid, har jeg lært meg hvordan et slikt prosjekt fungerer og hvordan jeg kan anvende eksisterende litteratur og forskning som et grunnlag for mitt eget prosjekt.

Mesteparten av den litteraturen jeg bruker er på engelsk, og lesing og oversetting har gått bra. Men når jeg har stått fast, har brukt oversettingsverktøyet Google translate. Videre kan det dukke opp oversettelser som ikke er 100% korrekte i henhold til originalkildens intensjon med tekst og forskning. Dette kan skje både gjennom min egen og oversettelsesprogrammet sin oversettelse og tolkning av teksten.

Det å benytte seg av en spesifikk metode er nyttig for å effektivisere arbeidet og videre for å gjøre det enklere å systematisere dataen man finner. Men det vil alltid være svakheter ved å bruke en type metode. Og her jeg vil presentere kritikken man har mot et litteraturstudie.

En av ulempene er at man ikke kan vite noe om kildenes kredibilitet. I kapittel 3.4 (s.18) gikk jeg gjennom hva som er gjeldende for å vurdere kildenes kredibilitet, og det å være kritisk til forskning man finner, selv om den kommer fra en seriøs aktør. Dette er for å unngå å videreformidle informasjon som ikke er valid (Denscombe, 2010). En annen ulempe kan være at den forskningen en finner er av sekundær grad og forskningen ikke er gjennomført for

å dekke det problemområdet du er interessert i. Det betyr at forskningen kan være tilsiktet til annen bruk enn det man ser etter og gi et annet inntrykk enn hva som var tilsiktet (Denscombe, 2010). Den dataen en finner kan også være sosialt konstruert. Det betyr at dataen er produsert for en person eller et firma. Dette kan medføre at dataen ikke reflekterer virkeligheten, og kan gi et annet inntrykk enn hva den i utgangspunktet burde gi (Denscombe, 2010).

Det finnes alltid noen andre potensielle feilkilder eller mangler på grunn av de inklusjonskriteriene og søkeord jeg har valgt. Det er mulighet for at det finnes litteratur eller artikler som er eldre enn år 2000 som inneholder nyttig informasjon som jeg gjennom mine kriterier har utelukket. Det å ikke kunne søke etter litteratur på andre språk og at det jeg har satt som et av inklusjonskriteriene kan bli sett på som en potensiell feilkilde. Dette har med at jeg kan utelukke en god artikkel på for eksempel tysk eller fransk og dermed begrenser jeg antallet mulige resultater. Men samtidig er grunnen for at jeg ikke inkluderer litteratur på andre språk at jeg ikke behersker flere språk godt nok til å være sikker på at den informasjonen jeg bruker er valid (Denscombe, 2010).

4.0 Resultat

Her skal jeg kort presentere de forskningsartiklene som jeg har funnet relevant for min oppgave.

4.1 Why do English players fail in soccer penalty shootouts. A study of team status, self-regulation, and choking under pressure.

Denne artikkelen omhandler forskning på hvorfor spillere fra noen nasjoner ofte bommer på straffespark i internasjonale turneringer. Forskningen ble gjort og publisert av Jordet i 2009. Den er basert på en modell av *choking under pressure* som en type av selv-ødeleggende oppførsel (Baumeister, 1997, referert i Jordet, 2009). Gjennom å sette en hypotese på at nasjoner som ble sett på som favoritter av publikum var linket til «escapist self-regulation» og dårligere prestasjon (Jordet, 2009).

Utvalget av nasjoner var de åtte mest meritterte europeiske landene. Det ble kommet fram til utvalget gjennom å sette ulike kriterier som at nasjonene måtte ha vunnet minst en stor internasjonal tittel, VM eller EM. Det ble samlet inn videoer av 200 straffespark tatt av spillere som representerte disse nasjonene. Resultatene som kom fram viste at det var et signifikant forhold mellom lag-status, selv-reguleringsstrategier og prestasjon (Jordet, 2009).

Gjennom denne undersøkelsen ble det påvist at spillere fra land med høy internasjonal status (mange Champions League-titler og spillerutmerkelser) viste dårligere selv-reguleringsstrategier og prestere dårligere enn spillere fra land med lavere internasjonal status. Dette kan ha med at spillere underpresterer på grunn av at de må takle høyere forventninger og press som et resultat av å spille på et lag med høy status (Jordet, 2009). Resultatene tilsier at det er England og deres spillere som i en periode fra 1990 til 2008 røk ut fra EM/VM sammenheng ved 5 av 6 forsøk på straffesparkkonkurranse. Og i samme tidsperiode, var England det landet med høyest snitt av Champions League seiere. Noe som bygger oppunder teorien til Jordet, om at lag med høy internasjonal status ofte viser «escapist» selv-regulerende strategier og dårligere prestasjon i store internasjonale sammenhenger (Jordet, 2009).

4.2 A re-examination of choking in sport

Hill, Hanton, Fleming og Matthews publiserte en studie i 2009 som går ut på en re-eksaminasjon av *choking in sport*. Og gjennom studien blir det laget en mer detaljert definisjon av *choking*, ettersom ekspertene mente at tidligere definisjoner ikke dekket og reflektert nok i henhold til erfaringer fra «*chokere*» (Hill et al, 2009).

Det ble brukt “grounded theory” for å samle inn data til denne artikkelen. Og det var gjennom diskusjon i gruppe etterfulgt av kvalitativt intervju av fire idrettspsykologi eksperter, som har spesialisert seg innenfor stress og angst, det var mulig å samle inn data for å komme fram til en ny og bedre definisjon av *choking* (Hill et al., 2009).

Resultatene som ble funnet viser at definisjonen på *choking* som finnes ikke fullt ut dekker hele emnet, og videre at den ikke er reflektert nok i henhold til erfaringer fra *chokere* (Hill et al., 2009). Gjennom diskusjon og

kvalitative intervjuer ble det kommet fram til ulike kriterier (se illustrasjon 2) for identifisering av ulike faktorer som modererer *choking*. Faktorer som lav selvtillit, dysfunksjonal tenking, dårlig mental tøffhet og dårlig balanse i sport/livet perspektiv (Hill et al., 2009) Videre ble det etablert en definisjon som er mer grundig og reflektert i henhold til teori og erfaringer fra tidligere *chokere* og *choking* episoder (Hill et al., 2009).

Table I. Criteria for the identification of a choker

Choking in sport criteria	Description
Primary indicator	
Significant/catastrophic drop in performance	The level of performance will decline dramatically from expected/normal standards. A moderate under-performance is not considered a choke
Secondary indicator	
Critical moment	The choke will occur within a situation deemed important by the athlete, and where they are striving for success
Stress response	The athlete feels unable to cope with the pressure situation
Individual characteristics	The athlete will lack mental toughness attributes, self-confidence, functional thinking, and a lack of sport/life perspective
Future consequences	The athlete is likely to experience short-term and long-term negative psychological affects from the choke

Illustrasjon 2: Kriterier for identifisering av en choker (Hentet fra Hill et al., 2009, s.209).

4.3 A qualitative examination of choking under pressure in team sport

Denne kvalitative studien om *choking* i lagidrett ble publisert av Hill & Shaw i 2012. Det meste av forskning på *choking* er basert på individuell idrett eller en «lukket» ferdighet (for eksempel ferdigheter som ikke påvirkes av andre i et spill). Og meningen med denne studien er at gjennom en kvalitativ metode skal det forsøkes å skape et spesielt syn på *choking* i lagidrett (Hill & Shaw, 2012).

Det er gjennom semi-strukturerte intervjuer, at åtte individer som alle opplevde *choking*-situasjoner regelmessig mens de drev med lagidrett blir intervjuet om situasjonene og årsakene rundt *choking* (Hill & Shaw, 2012). Det er flere studier som har startet med å bruke en fenomenologisk forskningsdesign, ettersom de ikke bare gir en god forklaring av utøverens erfaring, men den utforsker også meningene utøverne fester til disse erfaringene (Hill & Shaw, 2012).

Resultatene som ble funnet sier at deltakerne oppfattet at deres *choking* episoder var assosiert med en rekke forløpere som mekanismer, moderatorer og konsekvenser. Og det blir trukket likheter fra lagidrett til individuell idrett. Denne studien støtter opp om funnene til Hill, Hanton, Matthews og Fleming (2010) som sier at det er mulig at *choking* blir forårsaket av distraksjoner, angst og liten oppfattet kontroll, og at det er en konsekvens av et signifikant drop i prestasjon (Hill & Shaw, 2012).

4.4 Psychological pressure and athletes' perception of motivational climate in team sports.

Denne forskningartikkelen ble publisert i 2011 av Baric. Artikkelen har som mål å undersøke forskjeller på oppfatning av motivasjonsklima mellom utøvere som opplever forskjellig miljø på trening og i kamp (Baric, 2011).

Gjennom å bruke en kroatisk versjon av «Perceived Motivational Climate Questionnaire» ble 338 unge kroatisk fotball- og håndballspillere brukt til å kartlegge følelser og press under trening og konkurranse (Baric, 2011).

Resultatet viser utbredelsen av oppgaveorientert klima, følelsen av presskorrelerte positivt med et prestasjonsorientert klima og negativt med et oppgaveorientert klima. Og videre at utøvere som føler lite press oppfattet mer signaler av et mestringsklima i deres miljø enn utøvere som føler mer press. Utøvere som føler mer press oppfatter signifikante signaler på et prestasjonsorientert klima i laget sitt i forhold til spillere som føler lite press (Baric, 2011).

4.5 Audience support and choking under pressure: a home disadvantage?

I 2005 publiserte Wallace, Baumeister & Vohs en artikkel som fremhever de ikke-så-åpenbare, men overbevisende grunnene til at det publikum som er støttende og som kan hjelpe utøvere til å prestere på sitt høyeste potensiale også kan være med på å øke utøverens fare for å *choke* i pressede situasjoner (Wallace, Baumeister & Vohs, 2005).

Dette er en forskende og teoretisk artikkel som har som mål å belyse emnet som handler om støtten fra publikum og *choking* under press. De går systematisk og punktvis gjennom fagstoffet de mener er viktig for å komme fram til en konklusjon (Wallace et al., 2005).

Hjemmebanefordelen har uten tvil en sterk innflytelse på prestasjonsutfallet i mange områder av idrett i dagens samfunn. Mange utøvere nyter det å prestere hjemme foran eget publikum. Hjemmebanefordelen er mer tilstede i noen idretter, men ingen idrett er det funnet bevis på at utøvere presterer dårligere hjemme (Wallace et al., 2005).

Resultatet av forskningen sier at et støttende publikum kan øke innsatsen, som gjør at spillere blir motvillige til å slutte eller minske innsats, selv når de har mistet motet. Og på den måten kan hjemmebanefordelen og det støttende publikumet være med på å øke prestasjon. Men

med ferdigheter som er vanskelige og ikke-vellærte kan prestasjonen falle når fokuset og oppmerksomheten blir rettet mot indre prosesser og tankene handler om hva som må gjøres. Og det er da forventningspresset fra publikumet som skaper situasjonen hvor utøvere retter fokuset mot indre prosesser (Wallace et al., 2005).

5.0 Diskusjon

Jeg vil i dette kapittelet presentere og diskutere resultatene fra min analyse av litteraturen for å skape et mer helhetlig bilde av hvorfor *choking* oppstår i lagidrett. Jeg har valgt å presentere en årsak av gangen, før jeg går videre til neste. Hensikten med dette er å belyse problemstillingen på en grei og oversiktlig måte og komme i dybden på de enkelte årsakene uten at de går over i hverandre. Dette gjør at det er mer ryddig og enklere for leseren å få med seg de viktigste punktene. Ikke alle artiklene som ble presentert i kapittel 4.0 er blitt brukt i de ulike underkapitlene på grunn av at artiklenes respektive felt ikke dekker de ulike områdene som diskuteres

5.1 *Choking* og angst

Weinberg & Gould (2011) karakteriserer angst som en negativ tilstand av nervøsitet og bekymringer assosiert med aktivering og arousal av og i kroppen. Man kan si at angst er en negativ følelse som er et resultat av å ha opplevd stress. Dette kan gjøre at utøvere blir redd for konsekvensen av å mislykkes. *Choking* i idrett kommer av at utøvere er utsatt for mye oppfattet stress. Og stress blir definert som en ubalanse mellom oppfattet krav fra miljø og oppfattet respons kapasitet fra individet (Martens, Vealey & Burton, 1990). Det er som regel ikke en ekstern situasjon som skaper stress, men hvordan utøvere oppfatter situasjoner, og hva slags tanker utøveren får.

Hill & Shaw (2012) hevder at *choking* er assosiert med et høyt nivå av angst, men at det er utøverens egen tolkning av angsten som forårsaker *choking*. For det er ikke alle utøvere som opplever et høyt nivå av angst som opplever dropp i prestasjonen. For utøvere som er mentalt sterke eller har generelt stor kunnskap og erfaring med mental trening, kan hente seg inn igjen etter å ha opplevd en økning i aktivering/spenning og videre en økning i angst (Pensgaard & Hollingen, 2006).

Flere av deltakerne i undersøkelsen til Hill & Shaw (2012) sa at fysiske eller psykiske feil ofte var forløpere til *choking*. De responderte da med selv-kritikk, negative- og distraherende tanker, noe som også kan være en forløper til *choking*. Flere av deltakerne opplevde både

somatisk og kognitiv angst før og under *choking* episodene (Hill & Shaw, 2012). Et eksempel på dette er hva en av deltakerne sa under studien (Hill & Shaw, 2012, s.106.):

I think nerves are good generally... they can be positive to my performance. However, during a choke... the sweaty palms, physically shaking... i dislike that. During choking they(somatic anxiety symptoms) make me feel horrible... sick in my stomach... it is like I am playing with led boots. I just can't play like that.

Deltakerne i studien til Hill, Hanton, Flemming & Matthews (2009) hevder at gjennom en økning i den fysiske aktivering/spenning opplever utøvere med høy kognitiv angst et signifikant dropp i prestasjon. Dette kan ha med at konkurransen har stor betydning for utøveren, laget og fans, og dermed blir det satt høyere forventninger. Dette kan skape et så stort press at utøveren opplever en drastisk økning i aktivering/spenning (Hill et al., 2009). Høy kognitiv angst kan bli sett på som et type trekk innenfor trekk(trait) angst, noe som betyr at utøveren generelt sett er mer utsatt for å oppleve kognitiv angst i form av negative tanker angående prestasjon osv. (Hill et al., 2009).

Jeg mener på bakgrunn i litteraturen at angst er en veldig stor faktor for *choking* enten det er i individuell- eller lagidrett. Utøvere som er mer mottakelig for stress og angst er oftere utsatt for *choking*-situasjoner (Hill et al., 2009). Under konkurranse hvor den fysiske aktiveringen er høy, er det mye større sjanse for at utøvere opplever en *choke* enn når aktiveringer er lav. Angsten befinner seg i startfasen av en *choking*-situasjon, og hvis angsten ikke er til stede, er det liten sjanse for at en *choking*-situasjon oppstår (Hill et al., 2009).

5.2 Choking og sosial fasilitering

Sosial fasilitering handler om den effekten nærværet av andre påvirker prestasjonen til et individ (Høigaard, 2008). Sosial fasilitering kan også kalles «tilskuereffekten». For de fleste utøvere har en følelse av at andres nærvær kan gjøre en forskjell og påvirke atferden. For noen er det skummelt, mens andre blir oppglødd av situasjonen (Høigaard, 2008).

Wallace, Baumeister & Vohs (2005) fant ut av motivasjonen som ble induisert av publikum også kan hjelpe utøvere til å utføre oppgaven bedre når de ellers mangler motivasjon. Men samtidig kan publikumet også være en kilde for prestasjonspress (Wallace, Baumeister & Vohs, 2005).

Tilskuereffekten var veldig til stede i svarene som kom fra deltakerne i studien til Hill & Shaw (2012). Flere av deltakerne mente at tilstedeværelsen av publikum ofte førte til *choking* episoder. Spesielt det å bli observert av media, talent speidere, familie, trenere økte presset som trigget *choking*.

Wallace et al. (2005) hevder at når utøverens nivå av motivasjon er tilstrekkelig uavhengig av publikums støtte, kan det presset som publikum skape være med på å forårsake en *choke*. Dette har sammenheng med hva Høigaard (2008) skrev, som er at publikum kan ha en paradoksal effekt på utøvere. De motiverer utøvere til å prestere godt, men på samme tid vil de underminere prestasjonen ved å gjøre utøverne for selvbevisste.

Wallace, Baumeister & Vohs (2005) fant ut at utøvere med publikumsstøtte konsekvent viste en over-forsiktig stil av prestasjon. Og de var tydeligvis mer bekymret enn andre utøvere angående presisjon. Og utøverne med publikumsstøtte utførte handlingene sine saktere enn andre utøvere, men presisjonen var ikke bedre enn utøvere uten støtte fra publikum. Og oppførselsmønsteret til utøverne med støtte fra publikum speilet den type oppførsel en vanligvis ser fra individer som blir veldig selv-fokusert som en respons til prestasjons press (Wallace et al., 2005). Dette er noe som Hill & Shaw (2012) også fant, for flere av deltakerne sa at de ofte ble distraheret av nærværet til publikum, og de sa at mens de prøvde å imponere publikum, forsvant fokuset på selve kampen.

Det å spille for en fotball-supermakt kan gjøre at muligheten for å skuffe fans, medspillere osv. er mer truende enn hvis en spiller for en nasjon som ikke er en supermakt. Spillere fra

land med høy fotballstatus har et ekstra ønske om å unngå «miste ansikt» ovenfor fans osv. og når denne trusselen er tilstede, kan resultatet bli en høyt emosjonelt bekymring (Jordet, 2009).

Lagets status påvirker som oftest publikums forventninger til lagets og spillernes prestasjon. Og når statusen til utøverne er stor blant publikum, kan det skape store forventninger fra publikums side (Jordet, 2009). Disse forventningene skaper et press på utøverne som kan være med på å fasilitere prestasjonen til utøverne i en positiv eller en negativ retning (Høigaard, 2008). Videre hevder Jordet (2009) at en negativ fasilitering av prestasjon kan ha med at utøvere har dårlige selv-reguleringsstrategier i situasjoner hvor de havner under press. Dette presset kan føre til at utøverne underpresterer på grunn av høye forventninger fra publikum som er et resultat av å spille på et lag med høy status.

Jeg vil påstå at sosial fasilitering er en faktor for *choking* i lagidrett på grunn av at medspillere, fans, trenere osv. skaper et press for resultater på utøvere. Dette forventningspresset er med på å fasilitere prestasjonen til utøverne enten positivt eller negativt (Jordet, 2009). Forskningsartiklene viser at publikum, media, trenere er triggere for *choking* (Hill & Shaw, 2012; Wallace, Baumeister & Vohs, 2005). Dette skjer spesielt hos utøvere som har dårlige selv-reguleringsstrategier (Jordet, 2009).

5.3 Choking og prestasjonsorientert klima

Prestasjonsorientert klima er en beskrivelse av gruppas psykologiske klima, og det handler om hvordan trening blir strukturert og tilrettelagt av trener (Høigaard, 2008). Prestasjonsorientert klima fokuserer på prestasjonen til utøverne. Og medmenneskelig konkurranse står høyt (Høigaard, 2008).

Hill & Shaw (2012) hevder at *choking* er mer vanlig i et miljø som oppfostrer fokus på prestasjon og det å vinne både på trening og i konkurransemiljø enn i et miljø som har fokus på mestring.

Baric (2011) mener at utøvere som befinner seg i et prestasjonsorientert klima opplever høyere press på trening og under konkurranse. Dette har med, som beskrevet tidligere, at fokuset på å vinne er veldig stort. Videre skriver Baric (2011) at utøvere i et prestasjonsorientert klima generelt sett er mer bekymret og engstelige. Og spenningsnivået er høyere på trening og under konkurranse, noe som forstyrrer oppmerksomheten, og som får utøverne til å gjøre flere feil. Forstyrrelser i oppmerksomheten kan skape et skifte i fokus som videre fører til en reinvestering i eksplisitt informasjon, som i følge selv-fokus teorien kan bygge oppunder en *choke*-situasjon (Hill & Shaw, 2012). I henhold til distraksjonsteorien gjør et skifte i fokus at det blir dobbel prosess av oppgave-relevant og oppgave-irrelevant informasjon. Og når utøveren fokuserer på for mye på en gang, vil det etter hvert oppstå en *choke* viss ikke utøveren svarer med økt innsats (Hill & Shaw, 2012).

Utøvere i konkurranseklima er stadig mer engstelig og føler seg anspent under trening. Utøvere i et prestasjonsorientert klima kan være mer sårbar for å *choke* under press eller usikkerhet på grunn av selv-reguleringssystemet deres (Baric, 2011).

I studien til Hill & Shaw (2012) kom det fram at flere av deltakerne var enige om at et motivasjonsklima på trening og i konkurranse som fokuserer på prestasjon ofte var med på å fremheve *choking*, dette er noe som samsvarer med studien til Baric (2011). Hvor det ble funnet ut av utøvere oftere opplever situasjoner som skaper økt stress. Dette stresset kan skape angst for å prestere, noe som kan føre til situasjoner hvor utøvere *choker* Baric (2011).

Jeg mener at prestasjonsorientert klima er det klimaet som oftest foster *choking*-situasjoner. Det har med at klimaet skaper et veldig stor forventnings- og prestasjonspress på utøverne (Hill & Shaw, 2012). Dette presset som blir lagt på utøverne skaper stressende situasjoner som kan føre til prestasjonsangst (Baric, 2011). Utøverens spenningsnivå er generelt veldig mye høyere i et prestasjonsorientert klima enn i andre klimaer, noe som er en av faktorene for at *choking*-situasjoner kan oppstå i dette type klimaet (Hill & Shaw, 2012; Baric, 2011).

6.0 Konklusjon

Gjennom analyser av forskningslitteraturen jeg har valgt ut, har jeg nå sett på hvorfor *choking* oppstår i lagidrett. Jeg har sett på tre ulike faktorer som jeg ser på som viktige i forklaringen av problemstillingen.

Som beskrevet i teorikapittelet blir *choking* definert som å prestere dårligere enn forventet i konkurranse med høy oppfattet betydning (Jordet, 2009). *Choking* oppstår som regel under viktig kamper eller i situasjoner som har stor betydning for enten kampen eller utøveren, men det kan også oppstå når utøveren er redd for å skade seg eller feile. Det skjer ofte i kamper som har stor personlig verdi, som det å kjempe om opprykk til en høyere divisjon, unngå å rykke ned eller spille mot rivaler (Weinberg & Gould, 2011).

Angst er et av de første stegene i *choking* prosessen. For når utøvere blir satt under veldig mye stress, kan det skape en ubalanse mellom oppfattede krav fra miljøet rundt seg selv og oppfattet kapasitet fra seg selv (Martens, Vealey & Burton, 1990). Det er normalt ikke en ekstern situasjon som skaper stresset, men det er hvordan en utøver oppfatter situasjonen, og hva slags tanker som følger deretter. Stresset kan skape negative tanker og følelser rundt egne ferdigheter og rundt oppgaven som skal utføres. Dette kan føre til at utøver fokuserer veldig mye på eksplisitt informasjon rundt ferdigheten, noe som kan gjøre en ellers automatisert bevegelse veldig vanskelig å utføre (Hill & Shaw, 2012). Et eksempel kan være et straffesituasjon i fotball eller basketball.

Angst er en negativ følelse som nervøsitet som oppstår når en opplever mye stress. Dette stresset kan komme av sosial fasilitering (trenere, publikum, speidere, foreldre osv.) (Martens, Vealey & Burton, 1990). Sosial fasilitering, også kalt «tilskuereffekten», handler om at utøvere har en følelse av at andres nærvær kan gjøre en forskjell og påvirke atferden. For noen er det skummelt, mens for andre blir oppglødd av situasjonen (Høigaard, 2008). Denne faktoren kan være det som starter *choking* prosessen. For i en viktig kamp eller et viktig øyeblikk, kan presset fra publikum, forventningene fra trenere og medspillere skape frykt og redsel for å gjøre feil hos utøverne, dette er en følelse av angst og *choking* prosessen er i gang.

Sosial fasilitering skapes ofte i et prestasjonsorientert miljø, som er den siste faktoren. Et prestasjonsorientert klima fokuserer på utøverens prestasjon. Og mellommenneskelig konkurranse er viktig (Høigaard, 2008). Hill & Shaw (2012) hevder at *choking* er mer normalt i et miljø som fokuserer prestasjon (som å score flest mulig mål) og det å vinne på både treningsarenaen og på konkurransearenaen enn i et miljø som fokuserer på mestring av oppgaver. Og når fokuset handler om å vinne, skapes det høye forventninger fra medspillere, trenere og publikum. Dette gjør at det er større sjanse for å oppleve prestasjonsangst i et slikt miljø på grunn av det konstante presset (Baric, 2011).

Målet med denne oppgaven var å belyse hvorfor *choking* oppstår i lagidrett. Og gjennom analyser og diskusjon har jeg kommet fram til flere sammenhenger mellom *choking* og de tre teoriene som er presentert. *Choking* oppstår når det skjer endringer både fysisk og psykisk i kroppen (se illustrasjon 1, s.9). Disse endringene kan skje på grunn av press og et skifte i miljø rundt utøverene. Dette presset er et resultat av et prestasjonsorientert klima, hvor fokuset på prestasjon og det å vinne er veldig stort (Høigaard, 2008; Baric, 2011). Samtidig skaper også dette klimaet en fasilitering av prestasjon gjennom at miljøet rundt utøverne har høye forventninger til deres resultater, noe som gjør at presset på utøverene øker (Høigaard, 2008). Når dette presset øker, kan det skape en rekke negative tanker rundt egen prestasjon og at eget ferdighetsnivå er godt nok for å utføre oppgaven. Disse negative tankene skaper en følelse av angst (Martens, Vealey & Burton, 1990). Til slutt opplever utøver manglende evne til å ivareta oppgave-relevante signaler (Weinberg & Gould, 2011). Og da kan vi si at det har oppstått en *choking*-episode.

Litteraturliste

Arent, S. M. & Landers, D. M. (2010). Arousal-Performance Relationships I Jean M. Williams, (Red.). *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (6.utg. s.221-246). New York: McGraw-Hill.

Axelsson, Å. (2008). Litteraturstudie. I M. Granskär & B. Höglund-Nielsen (red.). *Tillämpad kvalitativ forskning inom hälso- och sjukvård* (s. 173-188). Lund: Studentlitteratur AB.

Baric, R. (2011). Psychological pressure an athletes' perception of motivational climate in team sports. *Review of Psychology* 18(1), s. 45-49.

Christoffersen, L., Johannsesen, A. & Tufte, P. A. (2010). *Introduksjon til samfunnsvitenskapelige metode*. Oslo: Abstrakt Forlag.

Dalland, O. (2007). *Metode og oppgaveskriving for studenter*. Oslo: Gyldendal Norsk forlag.

Denscombe, M. (2010). *The good Research Guide for small-scale social research projects* (4.utg.). Maidenhead: McGraw Hill.

Forsberg, C. & Wengstrøm, Y. (2008). *Att göra systematisk litteratustudier* (2.utg.). Stockholm: Forfatter och bokforlaget natur og kultur.

Grønmo, S. (2004). *Samfunnsvitenskapelige metoder*. Bergen: Fagbokforlaget.

Hill, M. D., Hanton, S., Fleming, S. & Matthews, N. (2009). A re-examination of choking in sport. *European Journal of Sport Science* 9(4), s. 203-212.

Hill, D. M. & Shaw, G. (2012). A qualitative examination of choking under pressure in team sport. *Psychology of sport and exercise* 14, s.103-110.

Hollingen, E., Pensgaard, A.M. (2006). *Idrettens mentale treningslære* (2.utg). Oslo: Gyldendal Undervisning.

Høigaard, R. (2008). *Gruppedynamikk i idretten*. Kristiansand: Høyskoleforlaget.

Ingebrigtsen, J. E. & Sigmundsson, H. (2006). *Idrettspedagogikk*. Oslo: Universitetsforlaget.

Jordet, G. (2009). Why do players fail in soccer penalty shootouts? A study of team status, self-regulation, and choking under pressure. *Journal of Sports Sciences* 27(2), s.97-106.

Labrador, F., Lox, C.L., Horn, T.S. (2010). The self-fulfilling Prophecy Theory: When Coaches' expectations become reality I Jean M. Williams (Red.). *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (utg. 6, s.81-106). New York: McGraw-Hill.

Martens, R., Vealey, R.S. & Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport*. Champaign, IL: Human Kintetics.

Moran, A. (2009). Attention in sport I S. D. Mellalieu & S. Hanton (Red.). *Advances in applied sport psychology, a review* (s.195-221). New York: Routledge.

Nideffer, R. M., Sagal, M., Williams, J.M., Wilson, V.E. (2010). Concentration and strategies for controlling it I Jean M. Williams (Red.). *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (6.utg. s.336-358). New York: McGraw-Hill.

Ommundsen, Y. (2009). Hvem er talentene, Må vi spesialisere tidlig, og hva er en god trener I B. T, Johansen, R. Høigaard & J. B, Fjeld. (Red.). *Nyere perspektiv innen idrett og idrettpedagogikk* (1 utg. s.188-193). Kristiansand: Høyskoleforlaget.

Otten, M. (2009). Choking vs. Clutch Performance: A study of sports performance under pressure. *Journal of Sport and Exercise Psychology* 31(5), s. 583-601.

Wallace, H. M., Baumeister, R. F. & Vohs, K.D. (2005). Audience support and choking under pressure: A home disadvantage. *Journal of Sports Sciences* 23 (4), s.429-438.

Wang, J., Marchant, D., Morris, T., Gibbs, P. (2004) Self-consciousness and trait anxiety as predictors of choking in sport. *Journal of Science and Medicine in Sport* 78(2), s.174-185.

Weinberg, R.S., Gould, D. (2011). *Foundations of sport and exercise Psychology* (5th Ed). Champaign, IL: Human Kinetics.

Williams, J.M. (2010). *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance*. New York: McGraw-Hill.

